

## **Methode training**

Kennisoverdracht, rollenspellen, praktijkoefeningen, gebruik audiovisueel materiaal enz.

## **Inhoud training**

### **Empowerment :**

- wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik;
- zelfinzicht, inzicht in eigen handelen, sterkte zwakte analyse;
- kritisch kunnen en durven kijken naar jezelf, (spiegel voorhouden) waarom handel ik zoals ik handel, waar ben ik sterk in en wat kan ik nog leren.

### **Lotgenoten groep begeleiden**

- je rol als begeleider;
- wat is een lotgenotengroep, waarom een lotgenotengroep, belang en meerwaarde, je eigen rol als begeleider;
- vaardigheden: groepen bij elkaar brengen, groepsdynamiek, communicatie, rol voorzitter, groep kunnen overstijgen, LSD toepassen: luisteren, samenvatten en doorvragen;
- hoe kan ik een lotgenotengroep samenstellen, opzetten en begeleiden.

### **Netwerken**

- wat is netwerken;
- waarom is netwerken belangrijk;
- hoe kan ik zelf netwerken, oefenen via praktijk opdrachten;
- sociale kaart van Rotterdam en overige relevante samenwerkingspartners
- werving: wat komt er bij kijken.

Hebben jullie iemand die geïnteresseerd en voldoet aan onderstaand profiel? Dan kunnen jullie degene opgeven om deel te nemen aan de training.

- U bent 25 jaar of ouder
- U bent bekend met andere culturen en staat er voor open
- U spreekt redelijk tot goed de Nederlandse taal
- U hebt voldoende tijd voor het volgen van de training één dagdeel per twee weken gedurende 22 weken
- U bent bereid om lotgenotengroepen te gaan opzetten
- U hebt voldoende contacten / netwerk in je eigen wijk of in Rotterdam
- U bent bereid om de contacten aan te gaan
- U bent bereid om je in te zetten als tussenpersoon.

### **Aanmelden**

Wilt je iemand aanmelden of wilt je meer informatie? Neem dan contact op met Jamila Hamid van Vereniging gehandicapten Rotterdam (VGR )via 06-21413361 of [jamila.hamid@vgr-rotterdam.nl](mailto:jamila.hamid@vgr-rotterdam.nl) (onlangs gewijzigd)

**Kijk ook op [www.blijfmeedoen.nl](http://www.blijfmeedoen.nl)**